

リハビリができなくなってしまった方へ



病気に負けない体づくり

週刊

自分でリハビリテーション

チェアヨガ

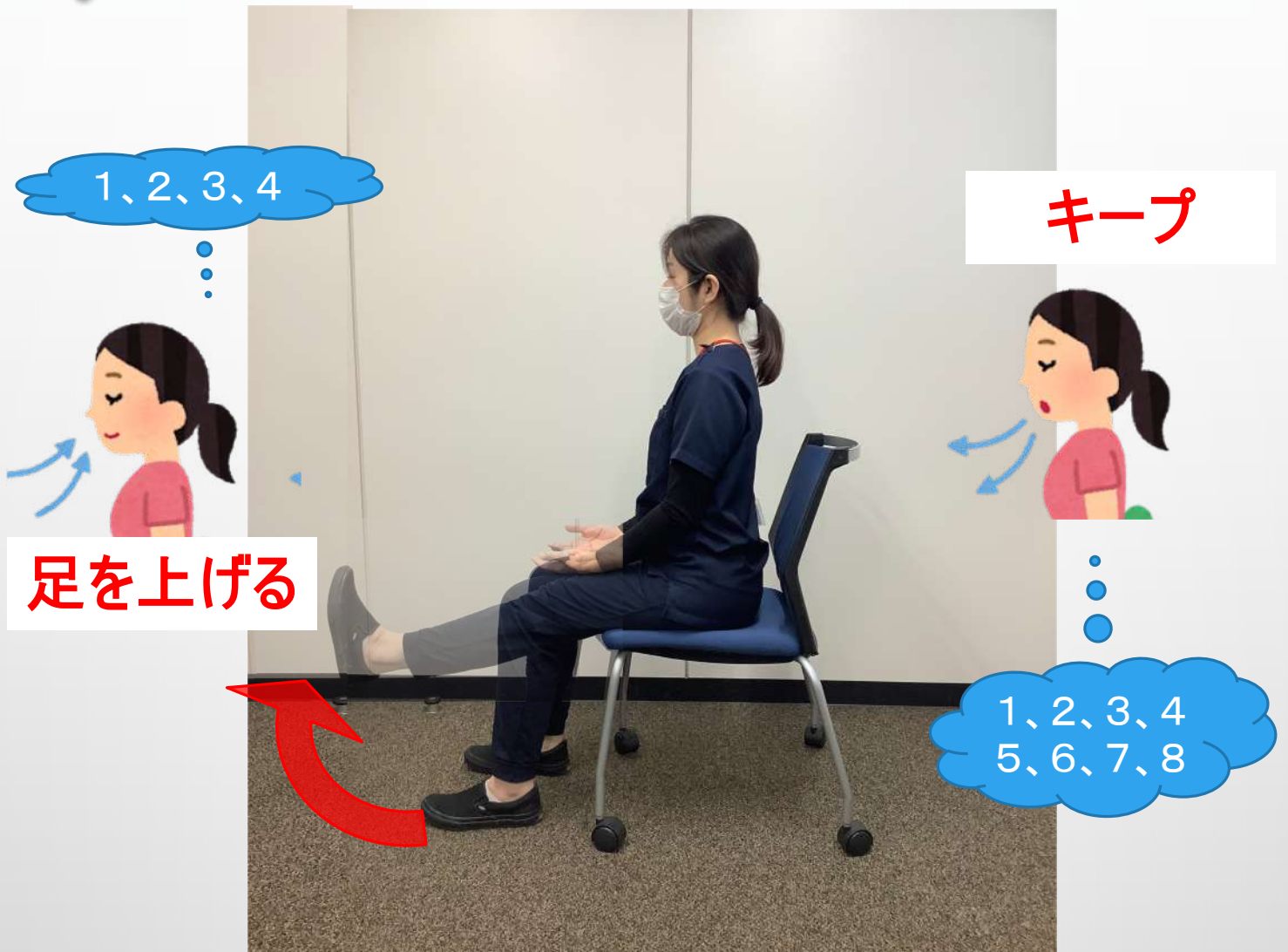
で足の力をつける(全3回)



2

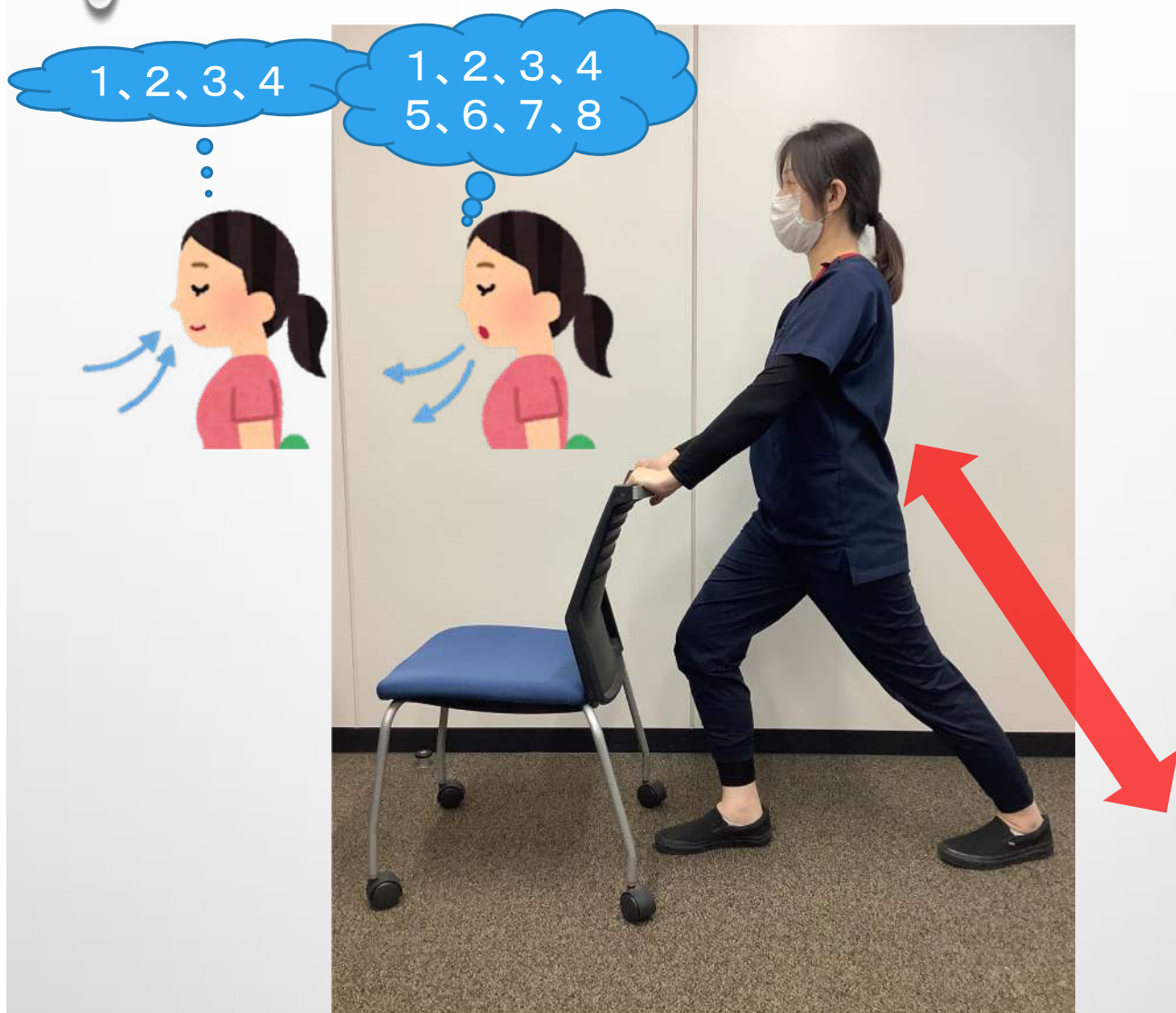
芦屋市社会福祉協議会
芦屋市訪問看護ステーション
理学療法士、チェアヨガインストラクター作成

ももの筋力を強化 (杖のポーズ)



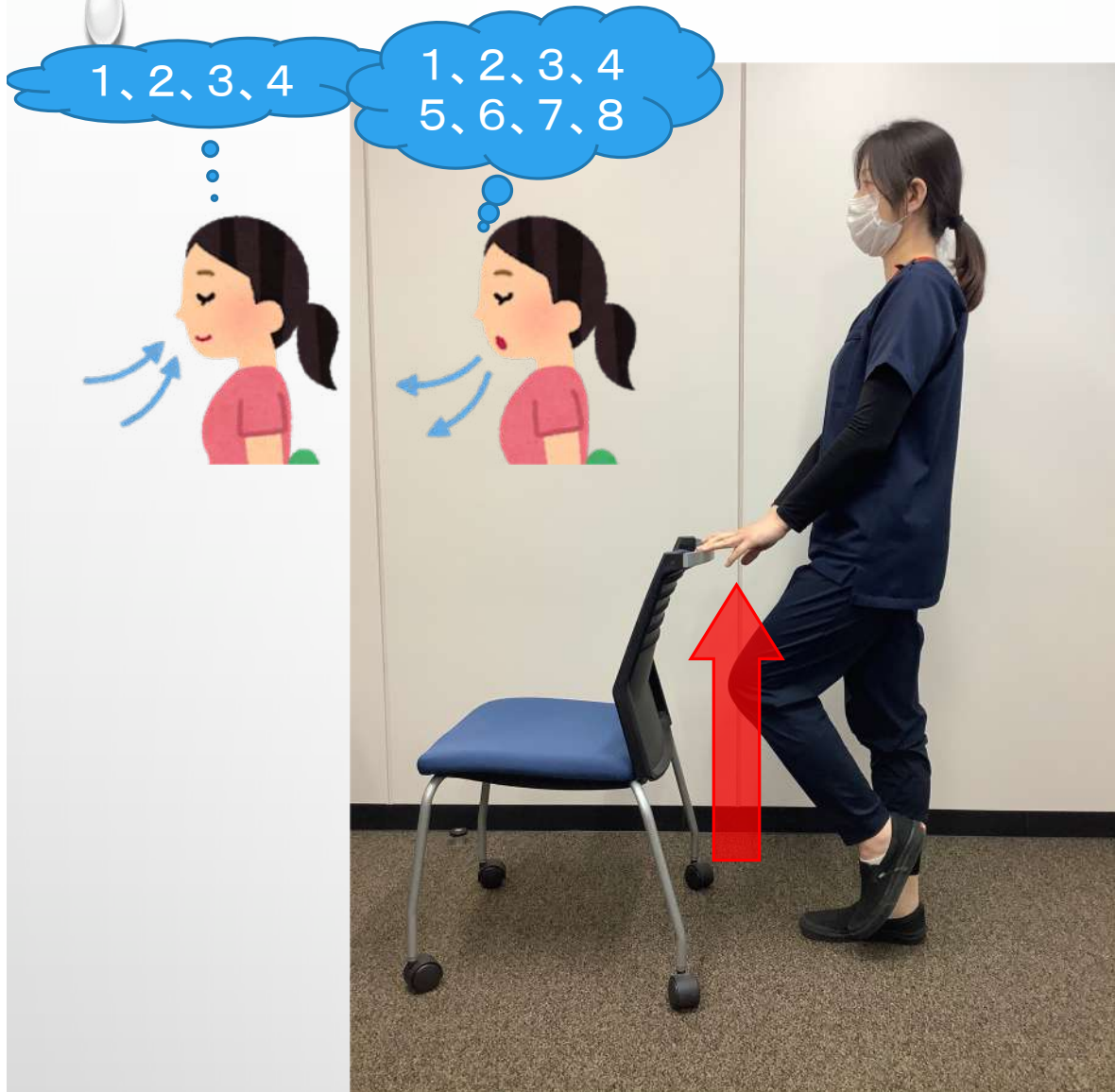
- 1** 4秒かけて息を吸いながら足を上げる
- 2** その状態で8秒息を吐きながらキープ
- 3** 4秒かけて息を吸いながら足を下げる
- 4** その状態で8秒息を吐きながらキープ
- 5** 3回繰り返し、反対も同様に行う

アキレス腱を伸ばす (英雄のポーズ)



- 1** 背もたれに両手をかける
- 2** 左足を後ろに引き、右膝を軽く曲げる
- 3** 後ろの足はまっすぐにして、かかとをつける
- 4** 姿勢を維持したまま3回呼吸をくり返す
- 5** 終わったら反対側も同様に行く

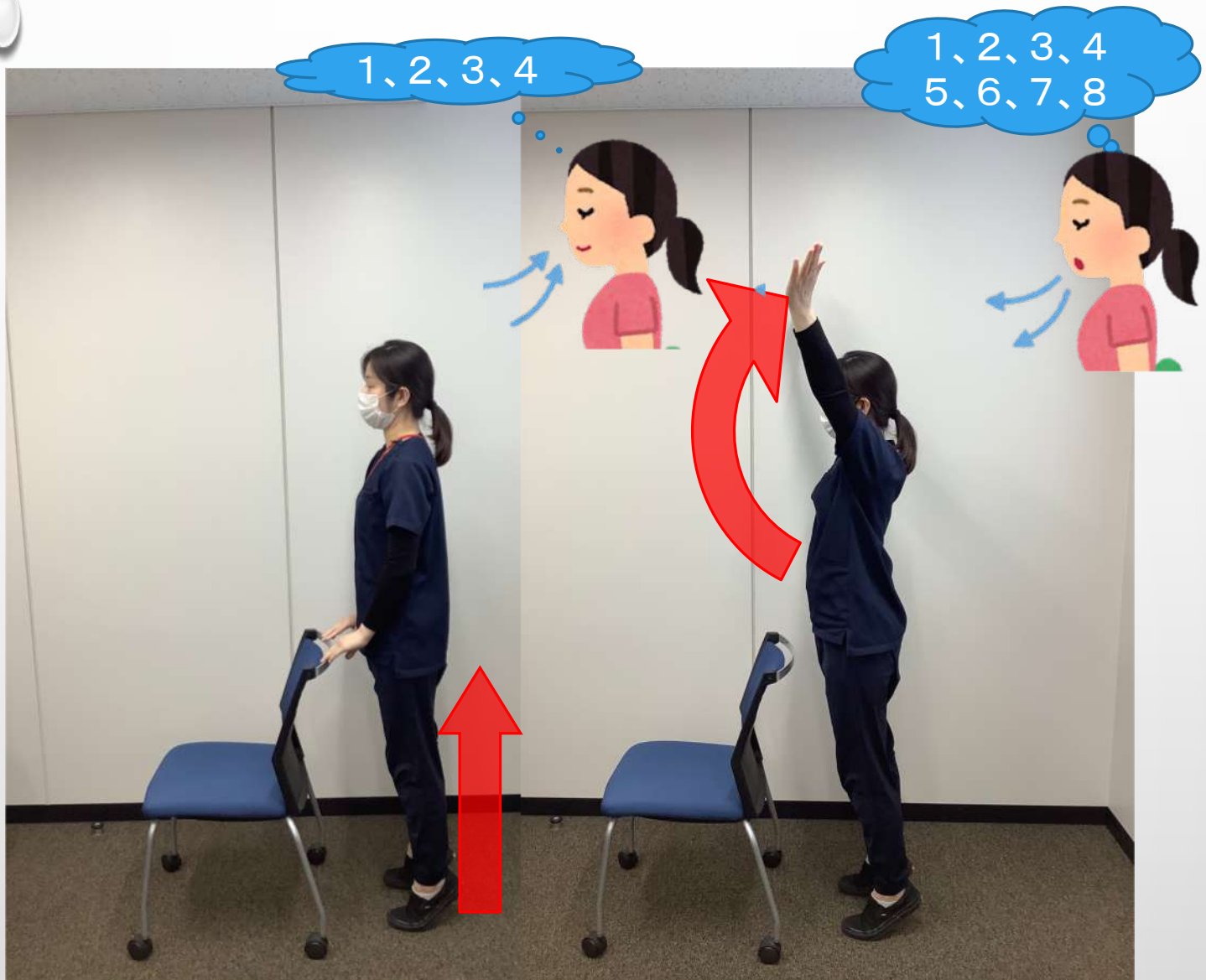
バランス感覚を養う (片足立ちのポーズ)



- 1** 背もたれに両手をかける
- 2** ゆっくり左足を上げる
- 3** 姿勢を維持したまま3回呼吸をくり返す
- 4** 終わったら反対側も同様に行く

※足を上げるのが難しければつま先はつけたままで良い

ふくらはぎの筋力強化 (ヤシの木のパーズ)



- 1 背もたれに両手をかける
- 2 両足ともかかとを上げ、つま先立ちになる
- 3 (できる人は) 息を吸いながら両手を上げる
- 4 姿勢を維持したまま3回呼吸をくり返す

効果を高める ポイント

- i. 静かな環境で行いましょう
- ii. ゆっくりとした呼吸で行いましょう
- iii. 痛みのない範囲で行いましょう
- iv. 力の入る所や伸ばしている所を
感じながら行いましょう